

NỘI DUNG

8 giá trị cốt lõi bánh xe cuộc đời	3
10 lỗi sống tự sát tuyệt đối tránh	3
9 bài học sức khỏe từ người Nhật.....	3
10 kỹ năng nghề nghiệp cần có trước năm 2020.....	4
6 chiếc lọ quản lý tài chính cá nhân	4
10 khóa học tâm lý hoàn toàn miễn phí.....	4
7 phương pháp giúp thông minh hơn	8
8 thói quen cải thiện kỹ năng giao tiếp.....	9
9 bí quyết thuyết trình hiệu quả như Steve Jobs.....	9
12 câu hỏi phỏng vấn thường gặp.....	9
9 luật ngầm ứng xử khôn khéo chốn văn phòng.....	10
7 chi tiết nhỏ được đánh giá cao trong phỏng vấn.....	11
10 điều đáng buông bỏ nhất.....	11
6 khẩu đức nên tránh	11
5 chữ “biết” cơ bản cần lưu tâm	13
6 kiểu bạn nên kết thân cả đời	14
9 mẹo tối ưu thời gian.....	14
9 chữ đừng cần ghi nhớ	14
13 việc quan trọng trong độ tuổi 20.....	15
6 nguyên tắc chọn chồng tốt.....	17
17 thói quen giúp cuộc sống thay đổi từng giờ	24
18 website hữu ích rèn luyện kỹ năng tư duy phản biện	25
54 kênh tự học tiếng anh online hay nhất.....	26

32 mẹo vặt công nghệ có thể bạn chưa biết.....	29
10 cuốn sách hay.....	30
30 video nên xem.....	31
24 bộ phim truyền cảm hứng.....	32

**LƯU Ý: KIẾN THỨC TỔNG HỢP MANG TÍNH CHẤT THAM KHẢO, GIÁ TRỊ
LÀ KHI MỖI CÁ NHÂN TRAU DỒI, HỌC HỎI KHÔNG NGỪNG VÀ HÀNH
ĐỘNG TÍCH CỰC CHO NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP!**

8 giá trị cốt lõi bánh xe cuộc đời

1. Tài chính
2. Phát triển bản thân
3. Gia đình
4. Tình yêu
5. Các mối quan hệ
6. Sức khỏe
7. Sự nghiệp
8. Tinh thần

10 lỗi sống tự sát tuyệt đối tránh

1. Thức khuya
2. Không thêm khám bệnh
3. Lười đọc
4. Tình dục thái quá
5. Khoái tốc độ
6. Khoái nhậu
7. Hay giận dữ
8. Nghiện sống ảo
9. Hút thuốc lá
10. Ăn quà vặt

9 bài học sức khỏe từ người Nhật

1. Bớt ăn thịt – ăn nhiều rau
2. Bớt ăn mặn – ăn nhiều chất chua
3. Bớt ăn đường – ăn nhiều hoa quả
4. Bớt ăn tinh bột – uống nhiều sữa
5. Bớt đi xe – năng đi bộ
6. Bớt phiền muộn – ngủ đủ giấc
7. Bớt nóng giận – cười nhiều hơn

8. Bớt nói – hành động nhiều hơn
9. Bớt ham muốn – chia sẻ nhiều hơn

10 kỹ năng nghề nghiệp cần có trước năm 2020

1. Giải quyết vấn đề
2. Tư duy phản biện
3. Sáng tạo
4. Quản lý nhân sự
5. Làm việc nhóm hiệu quả
6. Thông minh cảm xúc
7. Đánh giá và ra quyết định
8. Kỹ năng phục vụ khách hàng
9. Kỹ năng đàm phán
10. Nhận thức linh hoạt

6 chiếc lọ quản lý tài chính cá nhân

1. 55% nhu cầu thiết yếu: ăn, ở, vui chơi, giải trí
2. 10% tự do tài chính: đầu tư tạo thu nhập thụ động
3. 10% giáo dục đào tạo: học, đọc, gặp gỡ, giao lưu
4. 10% tiết kiệm dài hạn
5. 10% hưởng thụ
6. 5% cho đi

10 khóa học tâm lý hoàn toàn miễn phí

1. Introduction to Psychology: Nhập môn tâm lý học

Diễn đàn: Open Yale University

Độ dài khóa học: 20 buổi

Thời gian: 1-2 tiếng/ buổi

Link: <http://oyc.yale.edu/psychology/psyc-110>

Bạn đã từng tưởng tượng một lớp học ở Mỹ diễn ra như thế nào chưa? Giờ đây bạn hoàn toàn có thể tham gia khóa học Introduction to Psychology được dựng nên tại Đại học Yale vào năm 2007. 1 tiết học được dạy 2 lần mỗi tuần, mỗi lần diễn ra trong 75 phút.

Bạn sẽ học về một số đề tài tâm lý phức tạp nhất như: giao tiếp, tôn giáo, tình yêu, tham vọng, tiểu thuyết, nghệ thuật và những giấc mơ. Khóa học sẽ tập trung vào sự khác biệt giữa trẻ con và người lớn, và giữa các cá nhân.

2. A quick introduction to social psychology: Nhập môn nhanh về tâm lý xã hội

Diễn đàn: Highbrow

Độ dài khóa học: 10 ngày

Thời gian: 5 phút/ngày

Link: <http://gohighbrow.com/portfolio/a-quick-introduction-to-social-psychology/>

Tâm lý học xã hội là việc nghiên cứu về những tương tác trong xã hội. Nó nghiên cứu nguồn gốc của một số giao tiếp xã hội nhất định cũng như việc một cá nhân bị ảnh hưởng bởi chuẩn mực xã hội và thói quen như thế nào.

Highbrow cung cấp một dạng thức dễ sử dụng cho khóa học đó là gửi vào nội dung bài học tới mail của bạn và bạn chỉ cần 5 phút mỗi ngày để xem lại toàn bộ nội dung bài học ngày hôm đó. Phương pháp cải tiến này giúp cho việc học trở nên đơn giản và thú vị lên rất nhiều!

3. The Psychology of Persuasion: Tâm lý thuyết phục

Diễn đàn: Highbrow

Độ dài khóa học: 10 ngày

Thời gian: 5 phút/ngày

Link: <http://gohighbrow.com/portfolio/the-psychology-of-persuasion/>

Đằng sau việc thuyết phục là cả một khoa học, thậm chí có người còn gọi đó là nghệ thuật. Trong khóa học miễn phí từ Highbrow này, bạn sẽ khám phá được một vài kiến thức khoa học về việc thuyết phục và cả những thủ thuật tâm lý, ngữ cảnh được sử dụng khi bạn cần thuyết phục ai đấy. Khi khóa học kết thúc, bạn sẽ hiểu được lý do tại sao bạn bị thuyết phục và hãy áp dụng vài mẹo để thuyết phục người khác.

4. Psychology of Popularity: Tâm lý của mức độ nổi bật

Diễn đàn: Coursera

Độ dài khóa học: 6 tuần

Thời gian: 1-2 tiếng/ tuần

Link: <https://www.coursera.org/learn/popularity>

Bạn có bao giờ tự hỏi rằng mức độ bạn được yêu mến khi còn nhỏ sẽ ảnh hưởng đến bạn như thế nào khi bạn trưởng thành chưa? Khóa học này sẽ chỉ ra cho bạn thấy các quan điểm về độ yêu thích được sử dụng như thế nào để thành công trong công việc và vui vẻ hơn trong cuộc sống. Không những thế bạn cũng có thể học cách làm cha mẹ tốt hơn. Để hoàn thành hết khóa học này bạn sẽ cần thêm phí.

5. Positive Psychology: Tâm lí học tích cực

Diễn đàn: Coursera

Độ dài khóa học: 6 tuần

Thời gian: 2-4 giờ/tuần

Link: <https://www.coursera.org/learn/positive-psychology>

Tâm lí học tích cực nghiên cứu về những sức mạnh của một cá nhân hay một cộng đồng cái mà giúp họ tồn tại và phát triển. Khóa học này đưa ra giả thiết rằng tất cả mọi người ai cũng khao khát trở thành bản thể tốt nhất của họ và tăng bề dày những trải nghiệm cuộc sống.

Khái niệm được đưa ra trong khóa học này sẽ giúp bạn trở nên tích cực hơn trong cuộc sống và cho bạn thấy các tác động hữu ích khi suy nghĩ tích cực. Mỗi tiết học bao gồm các video, bài đọc và các câu hỏi. Một phần của khóa học là miễn phí.

6. Understanding of Anxiety, Depression and CBT: Thấu hiểu chứng lo lắng, trầm cảm và CBT

Diễn đàn: Futurelearn

Độ dài khóa học: 5 tuần

Thời gian: 3 giờ/tuần

Link: <https://www.futurelearn.com/courses/anxiety-depression-and-cbt>

Sự lo lắng, phiền muộn và liệu pháp nhận thức hành vi là những chủ đề gây bối rối nhiều người, đặc biệt là bạn hay người bạn yêu quý đang trải qua những cảm xúc sầu muộn hay lo lắng. Khóa học này sẽ cho bạn có cái nhìn sâu hơn về các tình trạng này để bạn hiểu rõ hơn về sự rối loạn. Cụ thể hơn là nó sẽ giải thích về sự khác biệt giữa tình trạng rối loạn

với những xúc cảm và hành vi bình thường và liệu pháp nhận thức hành vi được sử dụng như thế nào để chữa trị vấn đề này.

Khóa học khá phù hợp với những ai muốn tìm hiểu hơn về các bệnh thần kinh một cách tổng quát.

7. Logical and Critical Thinking: Tư duy logic và tư duy phê phán

Diễn đàn: Futurelearn

Độ dài khóa học: 8 tuần

Thời gian: 4 giờ/tuần

Link: <https://www.futurelearn.com/courses/logical-and-critical-thinking>

Tư duy mạch lạc và kỹ năng giải quyết vấn đề đều là những phần quan trọng trong tâm lý học. Khóa học này giúp bạn cải thiện kỹ năng tư duy phê phán bằng cách chỉ ra các lỗi tư duy phổ biến, cung cấp các công cụ để phân tích các cuộc tranh luận và giúp bạn phát triển các kỹ năng để đánh giá các luận điểm. Các khái niệm nền tảng về tư duy phê phán và tư duy mạch lạc sẽ được đưa ra trong khóa học này và sau đây, việc thực hành áp dụng những lý thuyết vào thực tiễn sẽ xuất hiện ở tiết học sau.

8. Trở thành một con người bền bỉ - Khoa học điều khiển sự căng thẳng

Diễn đàn: edX

Độ dài khóa học: 8 tuần

Thời gian: 2-3 giờ/tuần

Link: <https://www.edx.org/course/becoming-resilient-person-science-stress-uwashingtonx-ecfs311x-0>

Ai cũng phải trải qua những lúc căng thẳng nhưng cách đối phó với chúng là điều khiến cho một cá nhân trở nên khác biệt. Tình trạng căng thẳng kinh niên có thể khiến cơ thể và tâm trí lúc nào cũng căng như dây đàn, nhưng nếu sử dụng một số chiến thuật cụ thể để đẩy lùi hay giảm bớt sự căng thẳng thì sẽ rất có lợi. Những thủ thuật này có thể giúp bạn thích ứng nhanh hơn sau một thời gian ngưng trệ hoặc làm việc hay học tập hiệu quả hơn và cải thiện cả những mối quan hệ của bạn.

Khóa học này sẽ giải thích khái niệm về sự căng thẳng và vạch ra những chiến thuật mà bạn có thể áp dụng trong cuộc sống hằng ngày.

9. The Science of Happiness: Khoa học hạnh phúc

Diễn đàn: edX

Độ dài khóa học: 8 tuần

Thời gian: 4-5 giờ/tuần

Link: <https://www.edx.org/course/science-happiness-uc-berkeleyx-gg101x-5>

Tin được không? Hạnh phúc cũng có khoa học của riêng nó! Khóa học này dạy về những khái niệm của tâm lý tích cực và tập trung vào việc tăng chỉ số hạnh phúc cá nhân của bạn. Nó cũng nhấn mạnh các sự liên kết xã hội và lí giải tính khoa học đằng sau cảm xúc thấu cảm.

Tâm lý tích cực tập trung cụ thể vào những mặt tốt hơn của cả vấn đề và cảm giác hạnh phúc hay toại nguyện khi bản thân đóng góp được cho điều gì đấy lớn hơn bản thân họ. Bạn sẽ hoàn thành khóa học này với khoảng 4-5 tiếng/ tuần với độ dài là 8 tuần.

10. Applied Psychology- Introduction to Consumer Behavior: Tâm lí học ứng dụng – Nhập môn về hành vi của người tiêu dùng

Diễn đàn: Alison

Độ dài khóa học: 3-4 giờ

Link: <https://alison.com/courses/applied-psychology-introduction-to-consumer-behavior>

Tâm lí học ứng dụng cho phép bạn đưa những khái niệm tâm lí học tổng quát và dùng chúng trong thế giới thực. Khóa học này tập trung vào cách người tiêu dùng quyết định như thế nào khi mua các sản phẩm và dịch vụ. Khóa học sẽ đặc biệt hữu ích cho những chủ doanh nghiệp nhỏ hay những ai muốn hiểu rõ hơn về tính khoa học đằng sau sự tiếp thị.

Chú ý đây là khóa học nâng cao và sẽ phù hợp hơn với những ai đã học cái căn bản.

7 phương pháp giúp thông minh hơn

1. Đọc nhiều hơn và ngẫm kĩ hơn
2. Phát biểu ý kiến
3. Tập trung vào những gì đã biết
4. Nói chuyện với chính mình
5. Học ngoại ngữ
6. Bớt phụ thuộc vào công nghệ

7. Tập thể dục

8 thói quen cải thiện kỹ năng giao tiếp

1. Xưng hô theo tuổi tác
2. Khoảng cách nói vừa phải
3. Thái độ nói tích cực
4. Giọng nhiệt tình, quyết đoán
5. Câu gọn gàng, đủ ý
6. Không ậm ừ
7. Tránh vòng vo
8. Hỏi lại những điều chưa rõ

9 bí quyết thuyết trình hiệu quả như Steve Jobs

1. Luyện tập trước gương
2. Tóm tắt trước khi bắt đầu
3. Giải thích về các con số
4. Dùng ảnh trong slide
5. Chỉ ra các lợi ích
6. Tương tác
7. Tự tin
8. Chân thành
9. Tạo khoảnh khắc khiến tất cả ngạc nhiên

12 câu hỏi phỏng vấn thường gặp

1. Tại sao chúng tôi phải chọn bạn?

Đây sẽ là môi trường tuyệt vời để tôi thể hiện trình độ và kỹ năng của mình. Với những mục tiêu công việc đã đặt ra, tôi hoàn toàn tự tin mình có thể đảm bảo hoàn thành chúng trong thời gian quy định.

2. Lý do tại sao bạn lại bỏ công việc đang làm?

Với những kiến thức và kỹ năng mà mình đã tích lũy được, tôi cho rằng mình cần phải tìm một môi trường tốt hơn để phát huy.

3. Tại sao bạn lại thất nghiệp trong một thời gian dài như vậy?

Tôi đã dành thời gian khám phá sở trường của mình bằng việc tham gia các khóa học và những công việc tự do.

4. Bạn mong đợi gì từ công việc này?

Sự thăng tiến trong công việc và một tương lai tốt đẹp.

5. Bạn có thể làm việc nhóm tốt không?

Tôi nghĩ là có. Tôi đã từng làm việc cùng một nhóm trong một dự án trước đây và nó đã hoàn thành xuất sắc trước thời hạn được giao.

6. Bạn nghĩ 5 năm nữa bạn sẽ như thế nào?

Tôi thấy mình sẽ là một quản lý cao cấp ở một bộ phận quan trọng ở công ty này.

7. Bạn thích vị trí gì khi làm việc nhóm?

Điều đó chỉ nên quyết định khi tôi biết rằng mình sẽ học được những gì trong mỗi dự án được giao.

8. Bạn dự định sẽ làm cho chúng tôi trong bao lâu?

“Tôi sẽ làm cho công ty mãi nếu như cả hai đều hài lòng” hoặc “tôi sẽ làm hết sức neeys như thấy tốt cho cả hai”...

9. Khả năng chịu áp lực công việc của bạn như thế nào?

Tôi cho rằng áp lực ở mức độ phù hợp mang lại hiệu quả tối đa

10. Bạn có câu hỏi gì cho chúng tôi không?

Tôi sẽ trả lời khi được nhận.

11. Điều gì quan trọng với bạn: Công việc hay tiền?

Cả 2, và tôi luôn cố gắng để cân bằng chúng. Tuy nhiên, thành quả cho công ty vẫn là quan trọng nhất.

12. Bạn có sẵn sàng đặt quyền lợi công ty trên lợi ích cá nhân?

Tất nhiên là Có. Quyền lợi công ty luôn quan trọng đối với sự nghiệp lâu dài của tôi.

9 luật ngầm ứng xử khôn khéo chốn văn phòng

1. Kính lão đắc thọ

2. Dĩ hòa vi quý

3. Chân thành

4. Có chính kiến

5. Lắng nghe
6. Không quá sexy
7. Ôn ào về những chiếc bánh
8. Ngưng tò mò
9. Cởi mở hơn

7 chi tiết nhỏ được đánh giá cao trong phỏng vấn

1. Đúng giờ
2. Trang phục phù hợp
3. Hiểu rõ vị trí ứng tuyển
4. Biết đặt câu hỏi thay vì chỉ trả lời
5. Trung thực, ngắn gọn, rõ ràng
6. Ghi chú bằng một cây bút đẹp
7. Biết cảm ơn

10 điều đáng buông bỏ nhất

1. Sĩ diện
2. Áp lực
3. Quá khứ
4. Mặc cảm
5. Lười biếng
6. Tiêu cực
7. Oán hận
8. Ngại ngần
9. Nhỏ mọn
10. Nghi ngờ

6 khẩu đức nên tránh

1. Bỏ lời lộng ngôn

Lộng ngôn là những lời nói trong lúc cao hứng mà sinh ra. Người nói lời lộng ngôn nông cuồng thường là kẻ tự phụ, ỷ vào cái gọi là sở trường, tài năng của mình, vốn đã

coi người khác bằng nửa con mắt từ lâu. Nhưng lịch sử đã chứng minh rằng những kẻ tự phụ thường chịu nhận kết cục đau thương nhất.

Bởi người thông minh luôn biết giấu cái tài năng của mình bên trong, thường không thể hiện ra ngoài, đặc biệt là qua lời nói. Người thông minh hiểu rằng hiển thị tài năng chỉ là chuốc thêm rất nhiều sự đố kỵ, ghen ghét của người đời. Ở một phương diện khác, bậc quân tử thường giữ được phong thái trầm tĩnh, vui buồn không để lộ ra ngoài và có thể nhún mình, nhường nhịn người khác mà thu phục nhân tâm.

2. Bỏ tận ngôn

Nói chuyện phải súc tích, đừng nói mà không chừa đường lui. Biết hết cũng không cần nói hết, chừa chút đường lui cho người khác, để chút khẩu đức cho chính mình. Trách người không cần trách khắt khe, khoan dung với người khác một chút cũng chính là cho mình một phần linh động, một đường lui.

3. Bỏ ác ngôn

Không nói những lời vô lễ và độc ác để làm tổn thương người khác. Người xưa nói, “Đao cắt dễ lành, ác ngôn khó tan”. Sự tổn thương bạn gây ra trong tâm gan người khác còn đau đớn hơn vạn lần vết thương gây ra trên thân thể.

4. Bỏ sàm ngôn

Sàm ngôn chính là nói những lời chê bai, những lời không tốt sau lưng người khác gây ly gián, nghi kỵ. Người xưa cho rằng, người nói lời sàm ngôn, đều là tiểu nhân. Triết học gia Vương Sung của Đông Hán từng nói: “Sàm ngôn thương thiện, thanh danh ô bạch” có nghĩa là không nên nói xấu sau lưng người khác bởi nó sẽ làm cho thiên hạ đều không được yên ổn.

5. Bỏ lời nói oán hận

Lời oán hận thường mang theo những năng lượng rất xấu bởi nó xuất phát từ tâm oán trách, đố kỵ, lòng sân hận của người ta. Oán hận sẽ che mờ lý trí của họ, sẽ khiến họ không còn phân biệt được thật giả, đúng sai, phải trái. Như thế, hậu quả gây ra thậm chí còn tai hại hơn. Từ nói lời oán hận, người ta còn có thể gây ra việc ác nghiệp, hại người hại mệnh.

6. Bỏ lời nói kiêu căng, tự phụ

Căng chính là tự đại, tự cho mình là đúng. Người tự mình khoe tài ngược lại mất hết công lao, người tự đề cao bản thân sẽ không có tiến triển. Người nói lời kiêu căng, không phải kiêu ngạo thì là vô tri, dù là loại nào thì cũng đều bất lợi với sự trưởng thành của chính mình, và cũng dẫn đến sự chán ghét của người khác.

5 chữ “biết” cơ bản cần lưu tâm

1. Biết đủ

Khát vọng khiến ta cần nỗ lực không ngừng. Nhưng tham vọng quá mức so với năng lực sẽ biến thành nỗi đau vì ám ảnh của thất bại. Thật khó để dừng lại điểm dừng giữa khát vọng và tham vọng.

Biết hài lòng với hiện tại nhưng không đánh mất nỗ lực vươn lên không ngừng, liên tục là vô cùng khó. Thôi cứ tạm gọi là biết đủ vậy.

Khi biết như thế nào là đủ cảm xúc không bị up & down theo ngoại cảnh quá nhiều nữa.

2. Biết chấp nhận bất công

Bất công quả thật là khó nuốt. Dù nó đến từ vô tình hay cố tình. Nhưng nó vẫn xảy ra.

Rất nhiều. Đến từ người lạ, và đến từ người quen người thân. Nếu không thể quen với bất công như quen với hít thở, bạn sẽ không thở nổi.

Còn khi quen được rồi, bạn sẽ nhanh chóng thở đều trở lại. Rất khó nhưng có thể.

Biết mỉm cười với bất công.

3. Biết ít nhất một thú tiêu khiển

Phim ảnh, bóng đá, cà phê, âm nhạc, đọc sách, bơi, chạy. Cái gì cũng được, miễn là có một thú vui để giải trí. Khi đó lễ Tết dài mấy cũng chả bao giờ thấy chán.

Cuộc sống thật tẻ nhạt khi ta không có thú đam mê nào.

4. Biết làm chủ những chu kỳ

Chu kỳ trong các mối quan hệ hợp tác là vòng lặp rất hay. Đừng quá buồn và thất vọng về một sự chia tay ở cuối chu kỳ. Khi đã sống hết mình, trung thực trong một mối quan hệ, khi chia tay sẽ nhanh chóng lấy lại cân bằng. Cho một chu kỳ mới.

Sự chiêm nghiệm này rất giá trị để sống tích cực - thứ rất quan trọng để cảm thấy lạc quan.

Trước đây tôi hay buồn và hoang mang nếu mất mát xảy ra. Giờ tôi vẫn rất buồn nếu mất mát xảy ra. Nhưng tôi không hoang mang, không lụy vì mất mát nữa. Vì nếu nó xảy ra nếu đi hết chu kỳ, hãy để nó xảy ra. Miễn là mình đã sống trọn, sống hết mình.

5. Biết giữ sức khỏe

Sức khỏe là khoa học, không phải chuyện hứng thì làm. Vì trạng thái cảm xúc phụ thuộc rất lớn vào trạng thái sức khỏe. Với doanh nhân và đàn ông trụ cột gia đình lại càng quan trọng. Một cơ thể khỏe mạnh là tiền đề cho những suy nghĩ mạch lạc. Trí tuệ và sức khỏe là hai tài sản quý báu nhất của bất kỳ ai.

6 kiểu bạn nên kết thân cả đời

1. Người ngay thẳng giúp tu thân
2. Người thành tín giúp mẫu mực
3. Người hiểu biết giúp mở rộng tầm mắt
4. Người biết xin lỗi giúp trân trọng
5. Người nhường lợi ích giúp sẻ chia
6. Người chủ động giúp sống trách nhiệm

9 mẹo tối ưu thời gian

1. Lập kế hoạch chi tiết
2. Sắp xếp thứ tự ưu tiên
3. Thức dậy đúng giờ
4. Bắt đầu ngay khi có thể
5. Tận dụng thời gian trống
6. Hoàn thành công việc đúng lúc
7. Sống một trạm
8. Tránh ôm đồm
9. Tránh câu toan không cần thiết

9 chữ đừng cần ghi nhớ

1. Đừng hứa khi đang vui
2. Đừng quyết định khi đang giận dữ
3. Đừng trả lời khi đang buồn

4. Đừng dành thời gian cho thứ không đáng
5. Đừng vì cô đơn mà yêu sai lấy nhầm
6. Đừng nói Yes quá nhanh – nói No quá chậm
7. Đừng sợ mình không hoàn hảo
8. Đừng từ bỏ khi còn có thể cho đi
9. Đừng thiếu ước mơ, bỏ quên khát vọng

13 việc quan trọng trong độ tuổi 20

Theo Bussiness Insider, tuổi thanh xuân trôi qua rất nhanh trước khi bạn kịp nhận ra điều đó. Bởi thế, hãy chắc chắn rằng, bạn đang sử dụng quỹ thời gian 10 năm hiệu quả và ý nghĩa với 13 gợi ý dưới đây.

1. Xây dựng các mối quan hệ

Nếu bạn trở thành trụ cột vững chắc cho nhiều người, bạn sẽ có nhiều cơ hội và tiềm năng hơn để thành công cả trong sự nghiệp và cuộc sống cá nhân. Vì thế, hãy gây dựng nhiều mối quan hệ tốt đẹp ngay từ khi còn trẻ.

2. Đọc nhiều

Đọc sách là cách sử dụng thời gian hiệu quả nhất. Bạn có thể đọc tin tức, sách khoa học, viễn tưởng, tư vấn nghề nghiệp, kỹ năng sống... Đọc càng nhiều, bạn càng hiểu biết hơn về bản thân, con người và thế giới xung quanh. Sách mở ra cho bạn ý tưởng từ khắp nơi trên thế giới, kích thích tư duy và sáng tạo, giúp bạn dễ dàng chạm tới thành công.

3. Chăm sóc bản thân

Tập thể dục, rửa mặt sạch sẽ lúc đi ngủ, thoa kem chống nắng trước khi ra đường... là những thói quen có lợi cho sức khỏe. Chăm sóc bản thân đúng cách và bạn sẽ cảm thấy tự hào khi nhìn lại tuổi trẻ của mình.

4. Sử dụng thời gian và tiền bạc cho mục đích giáo dục

Đầu tư cho giáo dục là việc làm khôn ngoan nhất. Đồng tiền mang lại nhiều lợi ích khi bạn dùng nó để khai sáng tâm trí, mở mang kiến thức, đặc biệt là rèn giũa những kỹ năng phục vụ cho cuộc sống và công việc sau này. Anuj Kumar khuyên bạn, nên trải nghiệm nhiều điều khác nhau, từ đó khám phá và phát triển đam mê của bản thân.

5. Quan tâm tới tinh thần để thấy hạnh phúc hơn

Cũng giống như thể chất, tinh thần là yếu tố rất quan trọng cho sự phát triển lành mạnh. Bởi thế, không chỉ rèn luyện thể lực, bạn cần chăm sóc cả sức khỏe tinh thần bằng cách kích thích, thử thách nó hàng ngày.

6. Học những kỹ năng mới

Song song với việc theo đuổi niềm đam mê, những bạn trẻ trong độ tuổi 20 cần làm chủ và kiểm soát các kỹ năng, bởi chúng có thể được áp dụng để mang lại nhiều lợi ích cho cuộc sống, công việc của bạn.

7. Tạo dựng, duy trì thói quen tốt

Phần khó khăn nhất của quá trình tạo dựng thói quen tốt là giai đoạn bắt đầu. Thế nhưng, một khi bạn có thể làm chủ thói quen đó, chúng sẽ có những ảnh hưởng tích cực tới cuộc sống hàng ngày và tương lai sau này của bạn.

8. Xây dựng những mối quan hệ ý nghĩa

Tuổi 20 là lúc bạn nên dành thời gian cho những mối quan hệ nghiêm túc và có tác động tích cực đối với cuộc sống. Bạn không nên lãng phí thời gian với người không mang lại ích lợi cho việc theo đuổi mục tiêu sống của bạn.

9. Rèn luyện thói quen ăn uống tốt

Hãy dành thời gian lên kế hoạch cho những bữa ăn, học công thức chế biến món ăn bổ dưỡng, theo dõi thực đơn của bạn thường xuyên. Công việc này sẽ tiêu tốn của bạn một chút thời gian và công sức. Nhưng bạn sẽ cảm thấy biết ơn thói quen này vì nhờ nó bạn duy trì được cơ thể khỏe mạnh khi về già.

10. Xây dựng hệ thống quản lý tài chính

Hãy ngồi xuống và tìm ra cách tiêu tiền đúng đắn nhất, chỉ ra những khoản bạn đã chi tiêu và lợi ích hay tác hại nó mang lại. Nếu bạn biết quản lý tài chính cá nhân ngay từ hôm nay, nó sẽ giúp đỡ bạn những lúc cần thiết trong tương lai như khi già yếu, có con, hay bố mẹ mắc bệnh...

11. Du lịch

Ở độ tuổi 20, bạn đang tràn đầy sức sống, năng lượng và nhiệt huyết. Vì thế, đừng ngại ngần xách ba lô lên và đi. Những chuyến du lịch sẽ mang đến cho bạn nhiều trải nghiệm

về nền văn hóa, vùng đất và thử thách mới. Bạn sẽ học hỏi được không ít điều để áp dụng vào cuộc sống.

12. Kết nối với những người thân yêu

Gia đình và bạn thân là hậu phương vững chắc cho cuộc sống và sự nghiệp của bạn. Vì thế, bạn nên dành thời gian quan tâm đến họ trong ngày sinh nhật, các dịp lễ hay sự kiện quan trọng... Những cử chỉ quan tâm nho nhỏ sẽ giúp bạn và người thân yêu trở nên gần gũi, gắn bó hơn.

13. Tìm hiểu điều thực sự mong muốn trong cuộc sống

Ở lứa tuổi 20, bạn có thể đạt được nhiều thứ dễ dàng. Nhưng hãy dành cho bản thân một khoảng lặng để chiêm nghiệm xem điều mình thực sự mong muốn là gì. Hãy tò mò, đặt câu hỏi về mọi thứ để thấu hiểu thế giới bên ngoài và cả tâm trí mình, sau đó lên kế hoạch để thực hiện.

6 nguyên tắc chọn chồng tốt

1. Nguyên tắc chung: Ngu thì chết, bệnh tật không tự nhiên sinh ra

Điều này có nghĩa là đàn ông không "tự dưng xấu". Nhiều bạn lấy làm ngạc nhiên rằng người chồng mình sao trước, và sau khi cưới lại khác đến vậy. Trước kia anh ta dịu dàng, galant, sạch sẽ, còn sau khi cưới anh ta cục cằn, vô học, bản thiú, một sự biến đổi thần kỳ chẳng?

Không, cái người đàn ông cục cằn, vô học, bản thiú ấy không tự nhiên sinh ra. Anh ta vẫn ở đó, ở trong cái lớp vỏ dịu dàng sạch sẽ lãng mạn ấy, chỉ có điều bạn không nhận ra thôi.. Vì thế, lấy chồng tốt hay chồng xấu không phải là sự may rủi, điều đó phụ thuộc vào chính bạn, và chỉ bạn mà thôi. Bạn chọn đúng, bạn sẽ được hàng tốt, bạn chọn sai, bạn vớ phải hàng dỏm. Nếu bạn không biết cách làm "người tiêu dùng thông thái", thì chẳng có gì ngạc nhiên khi bạn bị ngộ độc, bị thương tích, bị ốm đau vì chính thứ hàng tự tay mình mang về.

Nếu bạn mua phải một con cá ươn, thì đó là do số phận, hay do bạn đoảng?

Vâng, xin hãy nhớ nguyên tắc đầu tiên: Bệnh tật không tự nhiên sinh ra, ngu thì (phải) chết.

2. Nguyên tắc 2: Yêu là chọn lựa

Nguyên tắc này còn được gọi là nguyên tắc: Không tin vào sự lãng mạn nhảm nhí.

Yêu là cái gì? Các bạn nhà văn, nhà thơ từ xưa đến nay đã tô vẽ, thần thánh hóa, huyền bí hóa, ngu xuẩn hóa tình yêu một cách triệt để, nào là yêu là hy sinh, yêu là hết mình, yêu là không biết tại sao yêu thì mới là yêu, yêu là không bao giờ nói lời hối tiếc blah blah... Tín đồ trung thành nhất của những cái tuyên ngôn hũ nút này tất nhiên là các bạn gái.

Các bạn quên mất hai điều quan trọng.

Thứ nhất, nhà văn nhà thơ là những kẻ thần kinh không bình thường, và nói chung là có cuộc sống không bình thường. Họ nhìn, đánh giá, cảm nhận cuộc sống theo một cách khác chúng ta, và thông thường là cực đoan. Họ không có cuộc sống bình thường chính là vì những suy nghĩ, cảm xúc có phần thái quá, lệch lạc đó. Vì thế trừ phi bạn cũng muốn sống như họ, còn không thì đừng có nghe họ.

Thứ hai, những kẻ hay tuyên truyền cho mấy thứ yêu là hy sinh, yêu là hết mình, yêu là không biết tại sao yêu thì mới là yêu, yêu là không bao giờ nói lời hối tiếc đó là ai? LÀ ĐÀN ÔNG. Tại sao? Bởi vì những điều đó có lợi cho đàn ông.

Với bản năng truyền giống của mình, đàn ông cần có những người đàn bà ngốc nghếch, dăng hiến, mù quáng... để có thể dễ dàng thực hiện chức năng giống nòi (cái này là do bản năng, ko phải cố tình đâu). Những người phụ nữ thông minh, biết cân bằng cảm xúc và lý trí tất nhiên không có lợi cho việc reo rắc gen khắp nơi, vì thế cần ngu hóa họ, đánh vào cảm xúc của họ, làm lạc lối họ. Cách tốt nhất là mang một thứ vô hình, khó xác định là tình yêu ra để làm công cụ.

Những cô gái bị ảnh hưởng bởi sự tuyên truyền một cách hoang tưởng về tình yêu này sẽ lao vào tình yêu (và đàn ông) như một con thiêu thân mù quáng. Không nghĩ, và không dám nghĩ, (sợ bị coi là "không biết yêu") đến việc tìm hiểu, đánh giá, nhận xét, cân nhắc về cái người mà nhiều khả năng mình sẽ lấy làm chồng, cái người có ảnh hưởng quyết định đến hạnh phúc cả đời mình. Yêu là không thể lý giải được, yêu là không tính toán, yêu là đi theo tiếng gọi trái tim v.v. Ok tốt thôi, đến lúc bị một thằng chồng vũ phu đánh đập, bị bà mẹ chồng nanh ác chửi bới... thì mang trái tim ra mà đền nhé.

Tóm lại: Yêu là quá trình phát triển cảm xúc, và đặc biệt là sự tìm hiểu, chọn lựa cần thiết đối với người bạn yêu. Lý trí cần cho tình yêu cũng như trái tim vậy. Kẻ nào nói với bạn

tình yêu không cần lý trí, ấy là bởi vì kẻ đó chẳng có tí trí óc nào. Còn nếu bạn cũng muốn mình không có trí óc như vậy, thì hãy xem lại nguyên tắc số 1.

3. Nguyên tắc 3: Tình yêu chẳng giúp được gì

Tại sao phụ nữ khổ hơn đàn ông? Bởi vì họ ít lý trí hơn. Phụ nữ suy nghĩ bằng trực giác, bằng cảm tính, cảm xúc, mà những cái này thì rất dễ tác động. Có nghĩa là lừa phụ nữ thì dễ hơn là lừa đàn ông. Mà chả cần phải lừa, tự họ lừa họ là đủ rồi.

Điều phụ nữ tin tưởng nhất là gì? Có tình yêu là sẽ vượt qua tất cả? Oh, thật là buồn cười, thật là ngớ ngẩn. Giống như bọn nghiện vậy, có thuốc là chúng tin rằng có thể tự mình xây dựng được cả thiên đường cho bản thân, nhưng ai cũng biết thiên đường của nghiện thì hết cơn say thuốc là hết sạch, thiên đường của những kẻ coi tình yêu là phép màu cũng sẽ chết sau ngày cưới. Khi dân nghiện say thuốc, chúng có cảm giác chúng trở thành siêu nhân có thể bay như chim, khỏe như gấu, vui như tết. Khi phụ nữ yêu họ cũng có cảm giác y như vậy, chính vì thế họ nghĩ rằng chừng nào cái cảm giác say sưa này còn tồn tại, họ có thể vượt qua tất cả, nào là cải tạo đàn ông, nào là khuất phục được mẹ chồng khó tính, nào là gánh vác được họ hàng nhà chồng blah blah...

Kết cục thì sao? Bọn nghiện thân tàn ma dại, kết thúc cuộc đời sau khi nhận ra những gì xảy ra trong cơn say của mình là không có thật. Còn phụ nữ mù quáng cũng thân tàn ma dại sau khi nhận ra rằng cơn mê tình chẳng giúp họ đương đầu tốt hơn với những khó khăn trong cuộc sống gia đình, ngược lại, những khó khăn đó làm họ tỉnh mộng, và rốt cục tình thì chẳng còn, lại đeo thêm mấy cục nợ đời.

Vì thế, hãy luôn nhớ rằng, tình yêu là con chim nhỏ, xinh xắn, yếu ớt. Nó không giúp bạn vượt qua chông gai thử thách gì đâu, ngược lại, bạn còn cần phải chăm sóc, bảo vệ, o bế nó các kiểu nếu không muốn nó chết. Muốn chăm sóc nó như thế, bạn phải có thời gian, phải có sức khỏe và tâm trạng tốt, mà những thứ đó không có được nếu cuộc sống của bạn quá khó khăn. Tất nhiên đôi khi nó giúp bạn, làm cho cuộc sống của bạn thêm dễ chịu, nhưng phần lớn thời gian thì bạn là người phải giúp nó, chăm nó. Khi bạn không có gánh nặng gia đình, khi người đàn ông của bạn vẫn còn nồng nàn (đang trong giai đoạn chinh phục thử thách mà) thì việc nuôi một con chim nhỏ xinh xắn rất là đơn giản, và nó hót cho bạn vui suốt cả ngày. Nhưng khi bạn đầu bù tóc rối mặc bộ đồ nhàu nát cọ sần vệ sinh thay

cho osin trong nhà chồng, thì cái con chim ấy chẳng những không hót nữa, mà còn sẵn sàng ôm chết lúc nào không biết. Còn chồng bạn, luôn sẵn sàng nuôi một con mới (bản năng thôi, không cố tình đâu).

Đối thoại:

- Tình yêu ơi, tao khô quá, sao mày không giúp tao vượt qua khó khăn?
- TY: Tao có hứa giúp mày vượt qua khó khăn hồi nào đâu? Tự mày nghĩ ra cái công dụng đấy cho tao mà.
- Nhưng nhiều khi tao thấy có mày tao cũng có thêm sức mạnh đấy chứ?
- TY: À, đại khái tao là viên thuốc hạ sốt, mày bệnh quá thì tao có thể giúp mày hạ nhiệt một lúc, nhưng tao KHÔNG PHẢI LÀ THUỐC CHỮA BỆNH. Còn mày thì cho rằng tao là thứ thuốc vạn năng bệnh nào cũng chữa. Mệt tao quá.

4. Nguyên tắc bốn: Chuyện nhỏ là chuyện lớn

Bạn cho rằng điều gì là quan trọng ở người đàn ông đang tán tỉnh bạn?

Đa phần các bạn gái sẽ trả lời: Anh ấy tốt với tôi, anh ấy yêu tôi, thế là đủ.

Câu trả lời phổ biến (và tâm đắc) này của các bạn, rất tiếc hoàn toàn chả có tí giá trị nào trong việc tìm kiếm một người đàn ông tốt để làm bạn đời. Khi đàn ông đi tán gái, tất nhiên anh ta phải tốt, tất nhiên anh ấy nói anh ấy yêu bạn. Dem tiêu chuẩn "tốt với tôi, yêu tôi" ra để chọn lựa, chẳng khác nào con cá trong đối thoại sau:

- Cá, thế nào là một thợ câu giỏi?
- À, theo tớ một thợ câu giỏi phải có cần câu, có mồi câu.

Đấy, có buồn cười không? Đã đi câu, ai chẳng có cần, ai chẳng có mồi (loại thợ câu đi người không đến hồ, xòe tay ra cho cá tự nhảy vào là siêu nhân, không tính), cần và mồi chẳng là gì để chứng tỏ một tay thợ câu tốt, tương tự "tốt với tôi, yêu tôi" chẳng nói lên được gì về người đàn ông đang muốn có bạn.

Thế cái gì mới là "chuyện lớn" quan trọng để bạn xác định được một ông chồng tốt?

Đấy chính là những chuyện nhỏ. Những hành động cử chỉ lật vật trong đời sống hàng ngày. Những chuyện lớn ai cũng chú ý, nên ai cũng cố gắng làm tốt, hoặc giả vờ làm tốt. Những chuyện nhỏ ít được để ý đến mới hiển thị tốt nhất một con người, đặc biệt là khi người ta

lơ đãng, hoặc người ta cho rằng không có ai để ý đến mình. Anh ta ngáp có che miệng không, ăn xong có ngậm tăm đi ngoài đường không, gặp tai nạn trên đường có xúm vào xem không, khi tức giận có chửi bậy không, về nhà có vứt quần áo bừa bãi không, bóng đèn cháy có gọi thợ không, vay tiền bạn bè có trả đúng hạn không, ngồi một chỗ có rung đùi như bị động kinh không? Đây, bạn phải tìm hiểu người đàn ông của đời mình thông qua những thứ "lặt vặt" đó.

Có bạn hỏi: Chuyện nhỏ vớ vẩn ấy thì liên quan gì đến tình yêu vĩ đại? Chỉ là những thói quen, sửa là được, quan trọng là yêu, tình yêu đủ lớn thì sẽ vượt qua hết... la la la...

Trả lời: Hành vi bắt nguồn từ thói quen, thói quen bắt nguồn từ tính cách, văn hóa. Mà TÍNH CÁCH, VĂN HÓA chứ không phải TÌNH YÊU, mới là sự đảm bảo cho hạnh phúc. Ở cùng với một anh chàng tốt tính, hòa hợp, bạn sẽ từ không yêu chuyển thành yêu, từ yêu ít thành yêu nhiều. Ở với một anh chàng chẳng ra gì, tình yêu sẽ chết nhanh thôi.

Còn dùng tình yêu để thay đổi tính cách? Chuyện hài nhất thế kỷ, giờ nào rồi mà còn nói đùa thế?

5. Nguyên tắc 5: đừng nghe đàn ông nói, hãy nhìn đàn ông làm

Khoảng 90% những lời lẽ của đàn ông về tình yêu với bạn gái của mình là không thể tin được. Đặc biệt là các thanh niên chim chíp tán gái thì thôi rồi, toàn mang nhạc thị trường, nhạc sến, trà sữa tâm hồn, danh ngôn, trích dẫn truyện tình ba xu, phim Hàn Quốc... ra ba hoa, thật là đến bò nghe cũng phải phì cười (thế mà các cô gái lại rất thích, lạ ghê)

10% lời lẽ còn lại thì có thể tin (chẳng hạn như "em ơi anh muốn x em") nhưng lại không có giá trị lâu dài. Đây là điều phụ nữ dễ bị nhầm lẫn nhất, vì 10% này ngay cả những người đàn ông TỬ TẾ nhất cũng thường nói.

Chẳng hạn: Anh yêu em mãi mãi. Anh sẽ đi bên em suốt cuộc đời. Anh sẽ....

Họ có nói dối không? Không. Không nói dối, vì khi nói ra câu đấy họ thực sự nghĩ như thế. Chỉ có điều là còn một phần khác họ không nói ra, đôi khi vì họ cũng không hiểu được chính mình.

Anh sẽ yêu em mãi mãi ... nếu lúc nào em cũng ngoan ngoãn, thơm tho, nhàn rỗi ngồi nép vào bên anh thế này này, như thế, tất nhiên là yêu. Nhưng sau này em đầy mùi nước mắm

với nước đái trẻ con, ăn mặc nhếch nhác, bụng béo đầy mỡ.... xin lỗi, anh không có ý lừa em, nhưng không hiểu sao anh... sorry.. tình cảm của chúng ta không như cũ nữa.

Cô gái khóc nức nở: Tôi đã hy sinh vì anh, tôi già, béo, xấu, bản cũng vì anh... thế mà anh lại...

Chồng (nghĩ thầm): Công nhận là em tốt, công nhận là em đúng. Nhưng mà điều kiện của tình yêu là phải thơm, sạch, mới, lạ. Bảo anh biết ơn em thì được, nhưng bảo anh run rẩy yêu em như ngày nào thì khó quá, cái này sao có được.

Đàn ông khi yêu hay thích khẳng định mình, nói ra nhiều câu có chủ ngữ là ngôi thứ nhất: Anh thế này, anh thế khác... Các cô gái nghe say sưa, mắt chớp chớp miệng dớp dớp, tâm đắc ghê lắm. Mình yêu anh ấy quá, anh ấy bảo là... anh ấy hứa là...anh ấy là người.... Đến khi lấy về rồi, tỉnh thoảng lại ghen ngào, ôi mình bị lừa, ngày xưa nó nói dzậy mà bây giờ không phải dzậy.

Vậy kết luận ở đây là gì?

Nghe đàn ông tán cho vui thôi. Chủ yếu là phải nhìn xem anh ta làm được cái gì. Anh bảo anh lo được cuộc sống cho tôi, vậy phải xem anh có tháo vát, kiếm tiền được không. Anh bảo anh có trách nhiệm với tôi, vậy phải xem anh đối xử với bạn bè, người thân của mình thế nào. Anh bảo anh là người tốt, vậy phải xem anh có ghét chó và trẻ con hay không, vay tiền bạn có trả không...

Bạn nào yêu không mở to mắt ra mà nhìn, chỉ chết vì mấy câu văn hoa ba xu, đến lúc khổ lại đổ tại duyên số...xin mời xem lại nguyên tắc số 1.

6. Nguyên tắc 6: Đức tính quan trọng nhất của chồng?

Tôi không nói là "đức tính quan trọng nhất của đàn ông", bởi vì mỗi người đàn bà cần đến đàn ông theo một nhu cầu riêng của mình. Có người mê đẹp trai, có người thích khỏe mạnh, có chị thích galant, có bà thích phong độ...tóm lại cái "nhất" đấy thiên biến vạn hóa, không sao tổng kết hết được.

Nhưng với vai trò làm chồng thì lại khác. Làm chồng tốt cũng cần nhiều tính chất khác nhau, lãng mạn, mạnh mẽ, giỏi giang, phong độ, tháo vát, thông cảm, bao dung, chăm chỉ... gì gì gì gì, cái gì cũng cần, cái gì cũng tốt. Nhưng tất nhiên là thật khó mà tìm được người hoàn hảo như vậy. Mà nếu có kiếm được, thì chắc bạn cũng chả đủ hoàn hảo để mà lấy

được người ta. Thế thì, nếu như phải rút gọn, phải lựa chọn và quyết định trong những đức tính ấy, trong số những người bạn "có thể" lấy được, thì bạn sẽ lấy ai, lấy người như thế nào?

Hỏi đến đây, cả lớp đồng thanh: Lấy người yêu mình và mình cũng yêu, tóm lại lấy nhau vì tình ạ!!!

Cô giáo: Khô quá, thế lúc chọn người yêu vậy, các em chọn ai, tìm người như thế nào?

Cả lớp: Yêu thì sao chọn được ạ, duyên số rồi, yêu mà biết tại sao yêu thì đã không phải là yêu ạ !!!

Cô giáo: %^&(&)#\$@

Đùa vậy thôi, topic này mong được giúp đỡ những người nghĩ rằng lý trí cũng cần thiết trong tình cảm. Còn với các tín đồ của yêu mê muội, cưới mù quáng thì đến cô giáo cũng bó tay, nói gì đến tôi

Trở lại với câu chuyện đức tính quan trọng nhất của chồng, có lẽ cũng cần chú thích thêm để các bạn đỡ thắc mắc, ấy là quan trọng nhất không có nghĩa là duy nhất cần thiết, lại càng không có nghĩa đó là yếu tố đầu tiên cần được đưa ra xem xét (cái đầu tiên, theo tôi nghĩ, là tìm hiểu xem đối tượng có bị Gay, hoặc bất thường về sinh lý hay không). Quan trọng nhất có nghĩa là, sau khi chúng ta đã có được hai ứng cử viên trước mặt, cả hai đều nam tính, nội tiết ổn định, biết đọc biết viết, chỉ số IQ trên 60... nhưng một anh thì biết đánh đàn ca hát múa rồi nước còn một anh thì có cái "quan trọng" ấy, vậy nên chọn anh nào?

Cái đức tính đó là khả năng tiếp thu, học hỏi, nhận thức những sai lầm, điểm yếu của mình và cố gắng sửa chữa chúng. Nói cách khác, đó là khả năng tự hoàn thiện bản thân. (Hong thì gọi là self-awareness)

Nếu lấy một người chồng biết nhận ra khuyết điểm, dám nhận sai, sai dám sửa (không đảm bảo thành công 100%) thì các bạn có thể yên tâm là cuộc sống càng ngày càng tốt đẹp. Giống như bạn cưới một chiếc Kia Morning về nhà, mấy năm sau nó tự lên đời thành một chiếc Camry, rồi ít lâu sau lại trở thành một con Mercedes hoàn hảo... thế có sướng không? Ngược lại, nếu lúc đầu lấy về một con Mercedes hoàn hảo, rồi dần dần nó xuống cấp thành cái xe công nông thì thật tai họa.

Vậy khi chọn lựa, ngoài việc nhìn vào những gì đối tượng đang có, hãy để ý đến những gì đối tượng THAY ĐỔI trong quá trình quen biết, yêu đương, để ý đến cách anh ta tốt lên hay xấu đi xem anh ta có được khả năng tự hoàn thiện bản thân hay không. Nếu có, thì đây chính là đức tính quan trọng nhất bạn cần ở chồng bạn.

17 thói quen giúp cuộc sống thay đổi từng giờ

1. Dùng những sản phẩm dưỡng da thật chất lượng. Tiết kiệm gì thì tiết kiệm, những sản phẩm tiếp xúc trực tiếp với mặt tiền hay có ảnh hưởng đến nhan sắc thì nên chi tiền cho thật xứng đáng.
2. Khi nói chuyện với một ai đó, hãy chú ý lắng nghe thật kỹ thay vì cứ nửa tỉnh nửa mơ rồi phải cố gắng nghĩ ra cái gì đó để nói khi người kia ngừng lại.
3. Dành thời gian rảnh để... tập tô màu! Đừng nghĩ rằng những cuốn sách tô màu dành cho người lớn là vô bổ hay phí thời gian. Thật ra đó là một phương pháp cân bằng cảm xúc, tập cho bạn tính kiên nhẫn đồng thời tăng khả năng cảm thụ nghệ thuật – nói chung là cực kì có lợi!
4. Luôn có những khoảng thời gian nhất định trong ngày để dành riêng cho bản thân. Không công việc. Không lên mạng. Không trò chuyện với bất kì ai. Trong khoảng thời gian đó có thể ngồi thiền, đọc sách, tập hít thở đều đặn, tự nói chuyện với bản thân hay chỉ đơn giản là ngâm bồn thư giãn.
5. Ngồi thẳng lưng để không trở thành “ông (bà) cụ tuổi 20”. Có thể nhờ gia đình, bạn bè hay đồng nghiệp nhắc nhở mỗi khi bạn “thả dáng” và ngồi sai cách.
6. Trừ khi công việc hay việc học cần sử dụng Facebook thì còn lại, nên hạn chế chỉ lên Facebook từ 2-3 tiếng là cùng. Sống ảo nhiều đó thế là đủ!
7. Học cách tiết kiệm tiền. Không cần biết là bạn làm ra bao nhiêu tiền nhưng hãy chắc chắn rằng mỗi tháng đều tiết kiệm được ít nhất 30% thu nhập của mình. Số tiền này sẽ giúp ích rất nhiều trong những trường hợp nguy cấp hay những khi bạn có những kế hoạch thú vị cần trang trải gấp đó!
8. Chăm chỉ cập nhật các phong cách mới trên thế giới cũng như củng cố kiến thức thời trang để ngày càng ăn mặc đẹp hơn, văn minh hơn.

9. Mỗi ngày dành thời gian để đọc một bài báo bất kì trên mạng mà bạn cảm thấy thật sự hứng thú.
10. Đừng hằn học hay trả lời qua loa khi bố mẹ gọi điện thoại hỏi thăm đang ở đâu, làm gì. Nên nhớ rằng họ hỏi vì đang quan tâm và lo lắng. Thêm nữa hãy hỏi lại bố mẹ những câu tương tự. Chỉ như vậy thôi nhưng khoảng cách giữa bạn và những thành viên trong gia đình đã được rút ngắn đáng kể rồi.
11. Ngủ đủ từ 7-8 tiếng một ngày.
12. Luôn tin vào bản thân và không bao giờ được hạ thấp chính mình. Trong suốt một năm sắp tới, bạn sẽ gặp những khó khăn, sẽ vấp phải những thất bại, sẽ có những ngày rất tệ hại, sẽ có những mối quan hệ đổ vỡ đến mức không thể hàn gắn. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng bạn phải trách móc, chì chiết bản thân vì những chuyện đã xảy ra.
13. Tham gia một lớp học nhảy bất kì. Tùy theo sở thích, có thể chọn hip-hop, zumba hay jazz.
14. Nhấn nút “Hủy theo dõi” tất cả những tài khoản Instagram/Facebook thường xuyên đăng những thứ nhảm nhí, tiêu cực. Tiện thể nhấn “hủy đăng kí theo dõi” (unsubscribe) tất cả những thể loại email cập nhật không hiểu từ đâu mà ra. Việc mỗi ngày mở email ra và thấy cả núi những thứ vô nghĩa hay phải đọc những điều vớ vẩn sẽ phần nào ảnh hưởng đến tâm trạng chung.
15. Luôn gấp gọn chăn gối trên giường vào mỗi buổi sáng.
16. Ngưng việc ăn uống bừa bãi và bắt đầu có nhận thức về những gì mà bạn cho vào bụng mình. Đừng vì vài ba phút “vui mồm” để rồi sau đó phải trả giá chỉ vì “cái miệng hại cái thân”.
17. Có bận đến mấy cũng phải dành một buổi mỗi tuần để gặp gỡ đám bạn thân.

18 website hữu ích rèn luyện kỹ năng tư duy phản biện

- [Lifehacker](#): Tìm hiểu mọi thứ dưới nhiều góc độ.
- [Library of Congress](#): Thư viện kiến thức trực tuyến.
- [Boundless](#): Thư viện sách trực tuyến, miễn phí.
- [Inc.edu](#): Website hữu ích cho những người khởi nghiệp.

- [Google World Wonders](#): Khám phá thế giới cổ đại và hiện đại với rất nhiều tài nguyên hữu ích.
- [TED Talks](#): Học hỏi kiến thức được chia sẻ từ các chuyên gia và xem cách họ trình bày vấn đề để bảo vệ ý kiến của mình.
- [Reddit Lectures](#): Bộ sưu tập những bài giảng hàng đầu đến từ các chuyên gia, học viện, chính phủ và các nhà lãnh đạo.
- [UReddit](#): Các khóa học về nghệ thuật, khoa học máy tính, ngôn ngữ, toán học, thống kê và nhiều hơn nữa.
- [Internet Sacred Text Archive](#): Hàng loạt đầu sách miễn phí về tôn giáo, tín ngưỡng, văn học dân gian, thần thoại, thuật giả kim...
- [MeetUp](#): Học hỏi kinh nghiệm, chia sẻ những gì bạn biết và xem xét vấn đề trên nhiều khía cạnh mới.
- [Trivium Education](#): Nơi bạn học tập để vận dụng các phép tu từ, ngữ pháp và phán đoán logic.
- [HubSpot Academy](#): Cổng thông tin về marketing, SEO, bán hàng, quảng cáo... cho bất cứ ai quan tâm.
- [University of the People](#): Tổ chức phi lợi nhuận với các khóa học miễn phí về quản trị kinh doanh, khoa học máy tính và y tế.
- [PBS Video](#): Các bộ phim tài liệu chuyên sâu, miễn phí.
- [Project Gutenberg](#): Hơn 50.000 tác phẩm văn học.
- [Pocket](#): Lưu các bài báo, video và nhiều nội dung giáo dục hữu ích khác để đọc ngoại tuyến.
- [MIT Open Courseware](#): Các khóa học về chương trình máy tính lý tưởng cho những người mới bắt đầu và người khởi nghiệp.
- [FutureLearn](#): Các khóa học trực tuyến miễn phí đến từ hơn 40 trường đại học.

54 kênh tự học tiếng anh online hay nhất

✓ Kênh học phát âm, từ vựng

1. <http://www.youtube.com/user/EnglishAnyone/videos>

2. <http://www.youtube.com/user/JenniferESL/videos>
3. <http://www.youtube.com/user/doingenglishDOTcom/videos>
4. <http://www.youtube.com/user/MinooAngloLink/videos>
5. <https://www.youtube.com/user/tienganhlangmaster>
6. <http://www.youtube.com/user/rachelsenglish/videos>
7. <http://www.youtube.com/user/HocEnglishOnline/videos>

✓ **Kênh luyện viết**

8. <http://writefix.com/>
9. <https://owl.english.purdue.edu/owl/section/4/>

✓ **Kênh luyện đọc**

10. http://www.mightybook.com/story_books.html
11. <http://www.getnewsmart.com/articles>
12. <http://www.cdlponline.org/index.cfm?fuseaction=homepage>
13. <http://www.businessinsider.com/>
14. <http://reading.ecb.org/student/entry.html>
15. <http://www.english-online.at/>

✓ **Kênh học từ vựng**

16. <https://www.vocabulary.com/>
17. <http://www.vocabsushi.com/>
18. <http://www.memrise.com/>
19. <http://www.duolingo.com/>

✓ **Kênh truyện và kênh audio**

20. http://www.booksshouldbefree.com/Top_100
21. <http://www.openculture.com/freeaudiobooks>

✓ **Podcast luyện nghe**

22. <http://www.elllo.org/english/index-recent.htm>
23. <http://podcastsinenglish.com/>
24. <http://www.eslvideo.com/>

- 25. <http://www.listen-and-write.com/>
- 26. <http://www.quickanddirtytips.com/>
- 27. <http://lang-8.com/>
- 28. <http://spotlightenglish.com/app>
- 29. <http://learningenglish.voanews.com/>
- 30. <http://www.businessenglishpod.com/>
- 31. <http://www.bbc.co.uk/podcasts/series/6min>
- 32. <http://www.bbc.co.uk/podcasts/series/eaw>
- 33. <http://www.ted.com/>
- 34. <http://learningenglish.voanews.com/>
- 35. http://www.eslpod.com/website/index_new.html
- 36. <http://learnenglish.britishcouncil.org/en/>

✓ Kênh học tiếng Anh online

- 37. www.world-english.org
- 38. www.englishtips.org
- 39. www.englishtime.us
- 40. [Ielts-simon.com](http://ielts-simon.com)
- 41. www.bbc.co.uk
- 42. www.manythings.org
- 43. www.english-test.net
- 44. www.effective-public-speaking.com
- 45. <http://streetenglish.edu.vn/>
- 46. www.talkenglish.com
- 47. www.paltalk.com

✓ Kênh từ điển online

- 48. <http://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>
- 49. <http://dictionary.cambridge.org/>

✓ Kênh game show luyện tiếng Anh mỗi ngày

50. <http://www.youtube.com/channel/UCa6vGFO9ty8v5KZJXQxdhaw>

51. http://www.youtube.com/channel/UC_aUU7HLmfcKYLvztqmIUfA

52. <http://www.youtube.com/channel/UCp0hYYBW6IMayGgR-WeoCvQ>

53. <http://www.youtube.com/channel/UCYLR1ghzYNyvfjw78raCuxA>

54. <http://www.youtube.com/channel/UCAuUUnT6oDeKwE6v1NGQxug>

32 mẹo vặt công nghệ có thể bạn chưa biết

Microsoft Word

1. Shift + F3: Biến chữ in hoa thành chữ thường
2. Shift + Alt + D: Chèn ngày tháng
3. Shift + alt + T: Để thêm giờ
4. Ctrl + Shift: Đổi chữ viết tiếng Anh sang tiếng Việt
5. Shift + Delete: Xóa thẳng tập tin/thư mục mà không cần gửi lại trong thùng rác
6. Chuột phải – Chọn Translate: Văn bản sẽ được dịch tự động
7. Di chuyển thông minh trên trang văn bản
 - Ctrl + alt + Page Down: Đi đến trang sau
 - Ctrl + alt + Page Up: Đi đến trang trước
 - Ctrl + End: Đi đến điểm kết thúc
 - Ctrl + Home: Trở lại điểm bắt đầu

Microsoft Exel

8. Ctrl + Home: Di chuyển đến ô đầu tiên của bảng tính
9. Shift + Space: Chọn toàn bộ hàng
10. Ctrl + Space: Chọn toàn bộ cột
11. Alt + Enter: Xuống một dòng mới trong cùng một ô.
12. Alt + F1: Tạo và chèn biểu đồ

Microsoft PowerPoint

13. Ctrl + K: Chèn liên kết
14. Ctrl + M: Thêm một slide mới
15. F7: Kiểm tra lỗi chính tả
16. F5 Bắt đầu trình chiếu từ Slide đầu tiên.

17. Shift + F5 Bắt đầu trình chiếu từ Slide đang chọn.

Youtube

18. Chuột phải chọn Vòng lặp để nghe lặp đi lặp lại 1 video

19. Thay “www” bằng “ss” trên link để tải video từ Youtube

20. Thêm “listento” trước “youtube” để tải về tập tin âm thanh của video

21. Thêm “gif” trước “youtube” để tạo ảnh động trực tuyến từ video

Chung

22. F2: Sửa tên file/thư mục

23. Print Screen để chụp ảnh toàn màn hình

24. Windows + L: Khóa nhanh máy tính

25. Alt + F4: Tắt ngay lập tức mọi tab đang mở

26. Ctrl + Shift + T: Mở lại tab vừa đóng/Website cũ đã tắt

27. Nếu WIFI tại sân bay có tính phí, bạn hãy thêm đuôi “.jpg” vào sau bất kì URL (link) nào để không bị Server điều hướng.

28. Nếu chẳng may máy tính PC của bạn bị mất điện mà chưa kịp lưu file Word và không có cả file recover. Lúc này bạn vào My Computer hoặc This PC (trên Win 10) tìm file có đuôi .asd. Sau đó mở file này bằng Word, đây chính là bản nháp mà bạn đang gõ lúc này.

29. Thay vì nhấp chuột phải chọn Save Picture, bạn có thể lưu nhanh bằng cách nhấn ALT và nhấp vào bức ảnh đó. Lúc này tấm ảnh sẽ tự save về máy.

30. Nếu bạn không dùng trình duyệt Cốc Cốc mà vẫn muốn tải Youtube về máy thì sao ? Mách bạn 1 cách khá hay, không cần tải bất kì phần mềm nào. Đơn giản là bạn chỉ cần thêm chữ “ss” vào giữa “www” và “youtube” trên link.

31. Nếu bạn tải file PDF mà thấy xuất hiện đuôi .exe thì hãy xóa ngay file này. Rất có thể đó là Virus.

32. Chọn đuôi .ppsx khi lưu file Power Point, khi mở file sẽ đi thẳng đến phần trình chiếu.

10 cuốn sách hay

1. [Đắc nhân tâm](#)

2. [Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi](#)

3. [Anh chàng hobbit](#)
4. [Cho tôi xin một vé đi tuổi thơ](#)
5. [Chiến binh cầu vòng](#)
6. [Thuyết phục bằng tâm lý](#)
7. [Nếu tôi được biết lúc còn 20](#)
8. [Suy nghĩ như đàn ông, cư xử như đàn bà](#)
9. [Suối nguồn](#)
10. [Nhà giả kim](#)

30 video nên xem

1. [Tư duy sáng tạo](#)
2. [Ngôn ngữ cơ thể](#)
3. [Kỹ năng lãnh đạo](#)
4. [Sức mạnh của sự tôn thương](#)
5. [10 điều bạn chưa biết về Khoái cảm](#)
6. [Nói thế nào để người khác muốn nghe](#)
7. [Hiểu rõ về não bộ và thức tỉnh bản thân](#)
8. [Nghệ thuật thực thi](#)
9. [Điều gì xảy ra khi bạn trả lời Thư rác](#)
10. [Về ngoài không phải là tất cả](#)
11. [Khoa học về động lực sống và làm việc](#)
12. [Sức mạnh của người hướng nội](#)
13. [Làm thế nào phát hiện kẻ nói dối](#)
14. [Hạnh phúc dẫn dắt thành công](#)
15. [Điều gì khiến chúng ta hạnh phúc](#)
16. [Giác quan thứ 6](#)
17. [Cách nín thở trong 17 phút](#)
18. [Nghệ thuật đánh lạc hướng](#)
19. [Những điều bất ngờ về hạnh phúc](#)
20. [Điều gì xảy ra khi chúng ta trì hoãn](#)

21. [Làm thế nào để biến căng thẳng thành đồng minh](#)
22. [Những điều lí thú dưới mặt nước](#)
23. [Ảo thuật trí tuệ](#)
24. [Sự nguy hiểm của những câu chuyện phiến diện](#)
25. [Nuôi dưỡng khả năng sáng tạo](#)
26. [Tình yêu không có lỗi, lỗi ở...!](#)
27. [Trí tuệ cảm xúc](#)
28. [Định vị bản thân làm chủ cuộc đời](#)
29. [Nghệ thuật lãnh đạo và quản trị tài chính \(9 phần\)](#)
30. [Đại bàng đỏ của mẹ](#)

24 bộ phim truyền cảm hứng

1. [Ba chàng ngốc](#)
2. [Phải sống](#)
3. [Bố già](#)
4. [Câu bé đặc biệt](#)
5. [Điều kì diệu ở phòng giam số 7](#)
6. [Chuyện tình cây táo gai](#)
7. [Thiếu niên bạc tỷ](#)
8. [Người giúp việc](#)
9. [Cuộc đời Forrest Gump](#)
10. [Đã đến lúc](#)
11. [Mưu cầu hạnh phúc](#)
12. [Nhà tù Shawshank](#)
13. [Đôi mắt với những gã khổng lồ](#)
14. [Người chỉ nói vâng](#)
15. [Trí lực siêu phàm](#)
16. [Thức tỉnh](#)
17. [Bí mật của Walter Mitty](#)
18. [Rocky](#)

19. [Khẩu ngữ](#)
20. [Mạng xã hội](#)
21. [Câu bé Karate](#)
22. [Cuộc đời Steve Jobs](#)
23. [Tiếng anh là chuyện nhỏ](#)
24. [Cuộc sống tươi đẹp](#)